



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار

نارسایی قلبی (CHF)



تنظیم و هماهنگی: واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن: ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش‌ها می‌توانید با شماره تلفن‌های ۳۲۷۸۷۶۶۵ و ۳۷۰۳۲۷۸۸ "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می‌باشند.

شماره بازنگری: ۱

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۳/۰۵/۰۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۵

پرسش: آیا باید وزنم را به طور منظم بررسی کنم؟

پاسخ: بله، افزایش ناگهانی وزن می‌تواند نشانه‌ای از تجمع مایعات در بدن باشد. بنابراین، وزن خود را به طور منظم بررسی کنید و هر تغییر ناگهانی را به پزشک گزارش دهید.

پرسش: چگونه می‌توانم با استرس مقابله کنم؟

پاسخ: استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تمرینات تنفسی و مشاوره با یک مشاور خبره یا روان‌شناس می‌تواند کمک‌کننده باشد.

علائم هشداردهنده:

در صورت بروز علائم زیر حتماً به پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید:

- تنگی نفس خصوصاً در زمان فعالیت
- درد قفسه سینه
- تورم شدید بدن و خصوصاً پاها
- افزایش ناگهانی وزن

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت نیاز می‌توانید سایر مطالب آموزشی مورد نیاز خود را از طریق اسکن کد QR و یا ورود به لینک زیر مشاهده نمایید.

<https://imhh.ir/download/pamflet/chf/>



منبع:

- Medlinepluse

• **اجتناب از دخانیات و الکل:** الکل و دخانیات می‌توانند

وضعیت قلب را بدتر کنند. ترک سیگار و عدم مصرف الکل

طبق برنامه‌ای که با پزشک هماهنگ نموده‌اید، ضروری است.

• **داشتن برنامه منظم برای داروها:** داروهای خود را به طور

منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید. ایجاد یک برنامه

روزانه و استفاده از جعبه‌های دارویی می‌تواند به شما کمک

کند داروها را به موقع مصرف کنید.

• **خودپایشی:** فشار خون خود را به صورت دوره ای طبق دستور

پزشک کنترل کنید. وزن خود را نیز در محدوده طبیعی خود

حفظ کنید.

پرسش و پاسخ

پرسش: آیا می‌توانم با نارسایی قلبی ورزش کنم؟

پاسخ: بله، اما در نظر داشته باشید قبل از شروع هر برنامه ورزشی با

پزشک خود مشورت کنید. ورزش‌های سبک و منظم با اجازه‌ی

پزشک می‌توانند به بهبود وضعیت قلبی شما کمک کنند.

پرسش: چگونه می‌توانم میزان نمک مصرفی را کاهش دهم؟

پاسخ: از مصرف غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید، به جای نمک از

ادویه‌های دیگر برای طعم‌دهی به غذا استفاده کنید. برچسب‌های

مواد غذایی را برای محتوای نمک بررسی کنید و از مصرف غذاها و

طعم‌دهنده‌های شور (خیارشور، زیتون شور و ...) جدا خودداری کنید.

مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با شرایط و بیماری فعلی شما می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

نارسایی قلبی چیست؟

خون حاوی اکسیژن با فشرده شدن و استراحت مداوم عضلات قلبی به کل اعضای بدن می‌رسد. زمانی که قلب نتواند به اندازه کافی خون را پمپاژ کند تا نیازهای بدن را برآورده سازد، بدن شما دچار بیماری شده که به آن نارسایی قلبی می‌گویند. این وضعیت می‌تواند به دلیل ضعیف شدن عضلات قلب یا سفت شدن آنها به دلایلی مانند فشارخون بالا، دیابت، برخی از بیماری های قلبی و ... باشد. اما نگران نباشید، با آگاهی و مراقبت صحیح از خود (خودمراقبتی) می‌توان این وضعیت را به خوبی مدیریت کرد.



علائم نارسایی قلبی

- **تنگی نفس:** ممکن است هنگام فعالیت‌های روزمره یا حتی در حالت استراحت احساس کنید.
- **خستگی و ضعف:** به دلیل عدم توانایی قلب در پمپاژ خون کافی ممکن است در شرایط مختلف شما دچار خستگی یا ضعف شوید و هرچه روند بیماری پیشرفت کند و کنترل نشود، خستگی و ضعف نیز بیشتر خواهد شد.
- **ورم (ادم):** تورم در بدن خصوصاً پاها معمولاً در این بیماری دیده می‌شود.
- **ضربان قلب نامنظم یا سریع:** تپش قلب یا احساس لرزش در قفسه سینه از سایر علائمی است که ممکن است در این بیماری اتفاق بیفتد.
- **سرفه مداوم:** ممکن است به دلیل تجمع مایعات در ریه‌ها سرفه های مکرر نیز داشته باشید.

تشخیص نارسایی قلبی

بعد از مراجعه به پزشک و بیان علایمی که دارید، پزشک ممکن است به بروز نارسایی قلبی در شما شک کند. برای تشخیص نارسایی قلبی، پزشک ممکن است برای شما آزمایشات، نوار قلب، اکو قلبی را درخواست نماید.

مدیریت و درمان

با ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی و پیروی از توصیه‌های پزشکی می‌توانید به بهبود وضعیت قلب و کاهش علائم کمک کنید.

تغییرات سبک زندگی

- **تغذیه سالم:** مصرف کم نمک، خوردن میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای کم چربی. اجتناب از مصرف غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس کالباس، انواع کنسرو ها و ... استفاده از ادویه‌ها و گیاهان معطر (با اجازه پزشک) به جای نمک، مصرف ماهی دو بار در هفته، جایگزینی روغن‌های سالم مانند روغن زیتون و آووکادو به جای روغن‌های حیوانی و جامد. استفاده از رژیم‌های غذایی کم کالری، خوردن وعده‌های کوچک و متعدد.
- **مصرف مایعات:** مصرف مایعات خود را کنترل کنید و با پزشک در مورد محدودیت‌های غذایی‌تان مشورت کنید. مصرف مایعات خود را به طور یکنواخت در طول روز توزیع کنید، از مصرف بیش از حد مایعات در یک وعده خودداری کنید.
- **ورزش:** با اجازه‌ی پزشک فعالیت‌های منظم و سبک مانند پیاده‌روی داشته باشید، شروع آهسته و افزایش تدریجی مدت زمان و شدت ورزش، استفاده از کفش‌های راحت و مناسب را در برنامه خود داشته باشید. قبل از شروع هر برنامه ورزشی برای اطلاع دقیق‌تر از نوع، شدت و زمان ورزش حتماً با پزشک خود مشورت کنید.